

ALZHEIMERHILFE

Demenz vorbeugen

BAD ISCHL. Die MAS Alzheimerhilfe gibt in einer losen Blattsammlung kostenlose Auskunft zu bestimmten Fragestellungen und Situationen für Angehörige von Menschen mit Demenz.

Das aktuelle Informationsblatt Nr. 18 ist dem Thema Demenzvorsorge gewidmet. „Die gute Nachricht ist: Jeder Einzelne kann Demenz vorbeugen bzw. sein Demenz-Risiko deutlich reduzieren“, macht Karin Laschalt, Leiterin der sieben Demenzservicestellen der MAS [Alzheimerhilfe](http://www.alzheimerhilfe.at), Mut. Rund 40 Prozent der Demenz-Fälle können durch Vermeiden von Risikofaktoren verhindert oder reduziert werden. „Gesünderer Lebensstil, Pflege sozialer Kontakte, Bewegung, ausgewogene Ernährung, rechtzeitige Behandlung bestimmter



Foto: www.alzheimerhilfe.at

Demenz kann vorgebeugt werden.

Vorerkrankungen, aber auch bewusst kognitiv fit zu bleiben“, fasst Demenzexpertin Laschalt zusammen und bringt es auf die einprägsame Faustregel: „Was gut für das Herz ist, ist auch gut für das Gehirn.“ Zusätzlich zeigen die MAS-Tipps auch einige praktische Übungen. Erhältlich direkt bei den Demenzservicestellen der MAS Alzheimerhilfe in Oberösterreich und unter www.alzheimerhilfe.at ■